ongears," she went on. "This is
s, and if you want some nice
r hurry."
the bunny uncle .
" said Nurse Jane to herself.
have happened to him? Did he have an adventure

04 月 27 日

第一章：从零开始熟悉 Ulysses

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

小说《挪威的森林》的开头部分， 是在希腊各地咖啡馆的小桌上、轮渡的座椅上、机场的候机室里、公园的树荫下、廉价旅馆的写字台上写的……因为总也找不到固定的居所，到后来仍旧在欧洲 各地游荡， 在各种场所继续写这部小说。

村上春树在《我的职业是小说家》一书中，绘声绘色地描述了自己这段写作经历。这让我意识到，原来作家的并不只是整日在书房正襟危坐，而是在能写字的地方，就能开始创作。

而 Ulysses，正是每个写作者用来不分时间、地点地，捕捉转瞬即逝的灵感、施展才华的帮手。

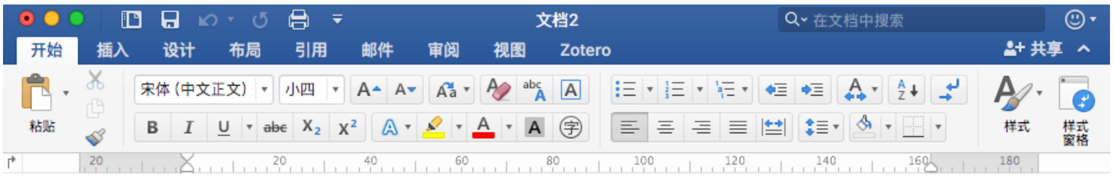
然器具虽利，但也要使用者对其捻熟于心。打开 Ulysses，也许你会被其中有趣又实用的功能所吸引；也可能会因为它功能繁多，不知如何开始而一筹莫展。此时就要警惕，不要被细节一叶障目，看不见 Ulysses 整体全貌。

Ulysses 系列教程的第一篇，就**以鸟瞰的视角，看看 Ulysses 如何嵌入到写作的每一个环节**。

一切从 Markdown 开始

如果你之前只用过 Word 来作为自己的写作工具，打开 Ulysses 后想必十分「惊慌」。在 Ulysses 的界面中，完全找不到类似 Word 中的「开始」、「插入」等一系列编辑文字样式的工具。

难道 Ulysses 只能像记事本一样光秃秃的书写吗?


文档2
在文档中搜索
开始
插入
设计
布局
引用
邮件
审阅
视图
Zotero
共享
粘贴
宋体 (中文正文)
小四
样式
样式窗格

Word 菜单栏界面

正如序言中所言，Ulysses 是一款写作工具，主要侧重优化我们在文章写作时的体验。和 Word 不同，当我们调整文章的「外貌」（样式）时，在 Ulysses 中用的是一种被叫做「Markdown」方式。

让我们从 Markdown 这个新概念开始，体会在 Ulysses 中写作是一种什么样的体验。

发现 Markdown 的本质

Ulysses 和你早已熟悉的 Word 相比，关键的不同**在于如何给文章加上样式**。

使用 Word 工作时：

1. 使用者先输入文稿；
2. 再**在工具栏选中**想要的功能，为文字设置各式样式。例如字体字号，加粗排序列表等；
3. 有必要的话，还会为文章整个页面加上页眉页脚、页码符号等。

这些步骤中所选择的样式效果，会**直接显示出来**。这些带有格式的文字被称为**富文本**，相应地，Word 就被称为**富文本编辑器**。

而在 Ulysses 中，同样是输入文稿，但不需要使用者手动的去点击菜单栏工具，而是给想被赋予样式的文字，**用特殊的符号包裹起来**。例如下面这句话中，用 `*` 包裹起来的文字，就会显示出粗体的效果。而句子前的 `>` 符号，会将整句设定为引用的样式。

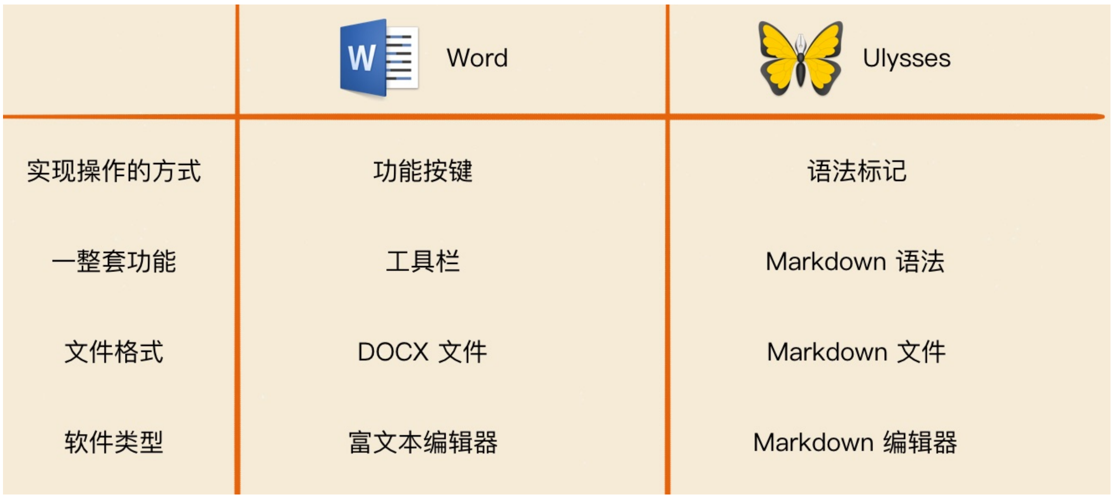
在 Ulysses 中输入为：

```
> 除了我的**天才**，其他没什么可申报的。——王尔德
```

在 Ulysses 中按快捷键 `⌘Command + ⇧Shift + P` 预览，显示效果为：

预览标记显示效果

这类能控制文稿样式的符号，被称为 **Markdown 语法标记**[2]；所有语法标记集合起来，就是一套 **Markdown 语法**；保存的文件相应地被称为 **Markdown 文件**。Ulysses 能编辑和显示这类文本，就被称为 **Markdown 编辑器**。



	Word	Ulysses
实现操作的方式	功能按键	语法标记
一整套功能	工具栏	Markdown 语法
文件格式	DOCX 文件	Markdown 文件
软件类型	富文本编辑器	Markdown 编辑器

Word 与 Ulysses 的对比

再回过头来将两者的操作流程平行地对比来看，就能发现 Markdown 的本质：**用语法标记来注明文字的样式**，之后由软件（例如 Ulysses），将夹带着语法标记的文稿转换成富文本。而不是像 Word 一样，直接通过操作功能键来得到富文本。

上文是从技术实现的角度来区别 Markdown 和富文本。从使用者的视角，更能发现两者的差异。在 Markdown 编辑器中，使用者**只有「输入字符」**（文稿和语法标记）这一个动作，就完成书写和排版两件事。编辑界面中只会显示字符，想要查看效果，需要按**预览**功能键。而在 Word 中，输入文稿和调整样式，被泾渭分明地**区分成了两个动作**。而且调整好样式后能直接查看效果。

预览 Markdown

Ulysses 为什么选择 Markdown ？

Markdown 工具和 Word 为代表的富文本工具，在最终目的——得到一份带样式的文稿——上其实是一致地，只是两者在赋予文本样式时选择了不同的方式。那 Ulysses 为何不借着 Word 的普及，采用对多数人来说，学习成本低的富文本编辑方式呢?

作为一款写作工具，**使用时能保持连贯流畅的书写**，是最基础也最核心的体验。而 Markdown 工具能更好的做到这一点。

在 Ulysses 中，**我们的手指和思路保持连贯，集中在输入字符这一个动作上**。而在使用 Word 时，需要不停在键盘输入和鼠标选中按键中来回切换。回想下，有多少次使用 Word 时，你是能一口气先写完全文，再去一次性完成排版?

不管是使用 Word 还是 Ulysses，将文稿发送给他人进行编辑、修改都是常见的需求。富文本编辑器另一大短板，是不利于分享给他人。且不说不同编辑器的文件格式不能互相打开，就是同为 Word 的 `.DOCX` 格式文件，你肯定也遇到

过不同版本、不同平台之间的文件，打开后排版面目全非的状况。而 Markdown 的 `.md`[3] 文件，是真正做到「**一处书写，随处打开**」。

其实 Word 最主要的价值，在于它有行业标杆级的字处理和排版能力。选择富文本编辑器，利于使用者用直观的方式进行排版。而 Ulysses 作为一款侧重写作的工具，则选择了**能让用户从书写到分享更省心**的 Markdown。

Markdown XL 标记简单分类

讨论过 Markdown 的概念和优势，希望你已经放下对它的恐惧和抵触。它易用，且易学。接下来花几分钟，你就能掌握 Markdown 的基本用法。

多个 Markdown 语法标记集合起来被称为 Markdown 语法。在 Ulysses 中，应用默认选定的是被称为 **Markdown XL** 的语法。限于篇幅，这里不展开介绍它与原生的 Markdown 语法的区别。对于初学者来说，只需要知道，Markdown XL 与 Markdown 的关系，**就像方言与普通话**，能表达相同的意思，但在具体的标记上有细微差别。

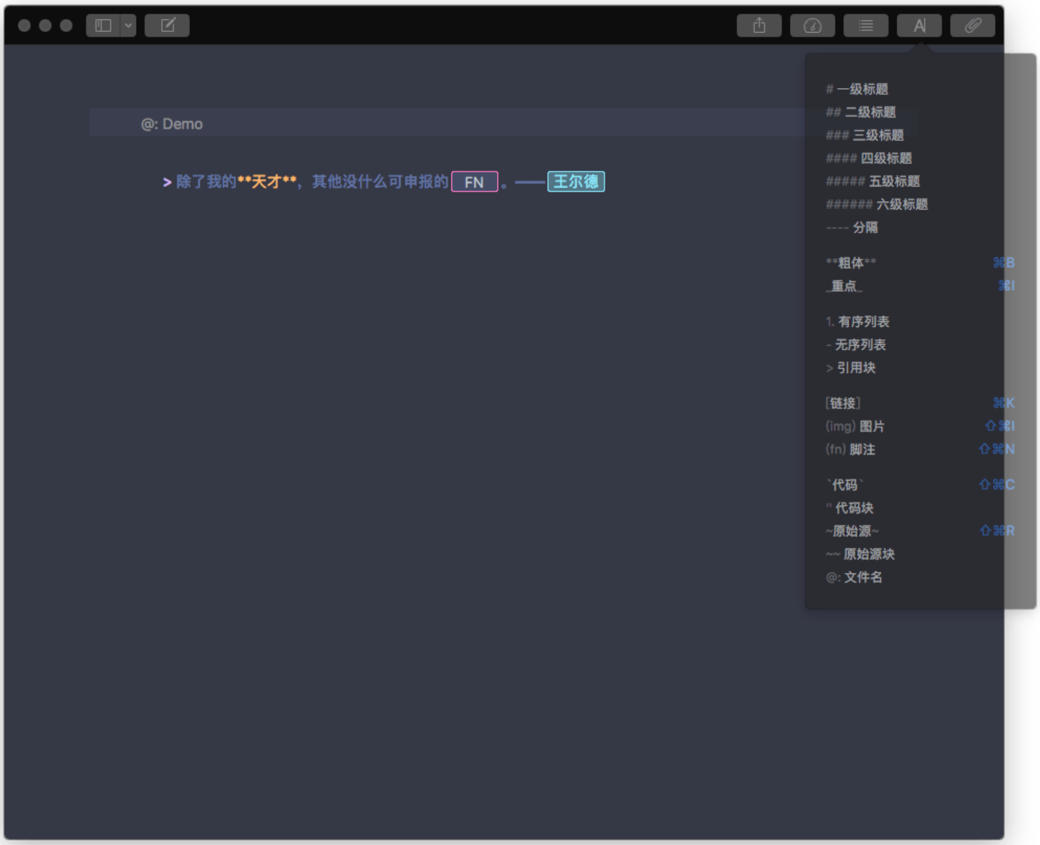
Ulysses 一共支持 25 种语法标记，从使用的阶段来分，我将它们大致分为「书写时使用的」和「编辑时使用的」两类。

1. 书写时使用的：标题、分隔、粗体、重点、列表、引用、链接、图片、视频、脚注、代码、原始源；
2. 编辑时使用的：标记为、删除、注解、评论、注释块。

在这一章，我们**先只关注第一类标记**，掌握了它们就能完成写作的任务。在下一章再对第二类标记进行介绍。

在 Ulysses 中输入语法标记

点击「窗口 – 标记」（快捷键 `⌘Command + 9`），便能看到这些语法标记对应的字符。



```
@: Demo

> 除了我的**天才**，其他没什么可申报的 FN 。——王尔德
```

# 一级标题
## 二级标题
### 三级标题
#### 四级标题
##### 五级标题
###### 六级标题
---- 分隔
粗体 ⌘B
_重点_ ⌘I
1. 有序列表
- 无序列表
> 引用块
[链接] ⌘K
(img) 图片 ⇧⌘I
(fn) 脚注 ⇧⌘N
`代码` ⇧⌘C
'' 代码块
~原始源~ ⇧⌘R
~~ 原始源块
@: 文件名

Ulysses 的语法标记窗口

我们要做的，**就是把想要修改样式的文字，用语法标记注明**。有两种方式你可以做到这一步：

- 像使用 Word 一样，先**选中文字**，再**点击菜单栏「标记」**下的语法符号。

使用语法栏修改样式

- 更快速地操作是，在输入文稿时，**直接键入语法标记**。

通过「标记」添加标记

有的标记只需要在文字前加上即可（例如引用的 `>`），而有的则需要在文字前后都加上字符（例如粗体的 `**`）。可能你会抱怨，需要在文字前后都要敲一遍标记太麻烦了，尤其是标记的字符都不方便输入的时候。

这时有一个操作小技巧，输入完文字光标会停在文字后，而不是标记后（因为 Ulysses 没有智能到知道你是否输入完了），直接按回车键，Ulysses 就会**自动补全**文字后面的字符。

回车键入标记

了解 Ulysses 中的语法标记

第一类中的大部分标记，都能直观地从字面理解它们的作用。不过仍有几个用法特殊一些的标记，需要特别说明。

脚注、链接、图片和视频

在文档中选择插入脚注标记的位置后，Ulysses 会弹出窗口，在窗口中进一步附上相应的内容。想要删除或者修改，双击文字，窗口就会再次显示出来。

插入脚注

而插入链接稍微特别一点，需要**先选中文字**，**再给文字添加链接**。添加完成后文字的样式也会相应地有所变化。

插入链接

插入图片和视频在 Ulysses 中也非常方便。因为这两种语法标记的输入稍微麻烦，我更喜欢用快捷键的方式输入。**直接将图片或视频拖到弹出的窗口中即完成插入**。视频还可以在窗口中直接播放，不过预览时不会显示视频。另外值得注意的是，只有在 iCloud 文库中的文稿才能插入视频。

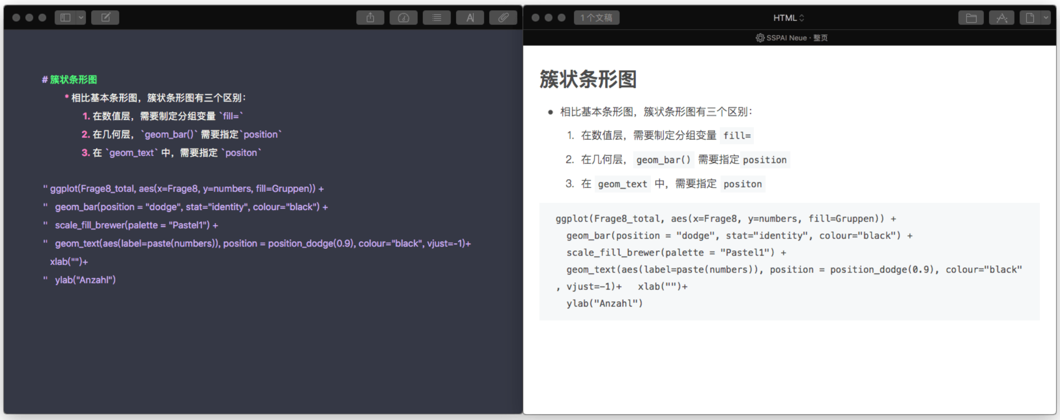
插入图片和视频

代码与代码块

至于代码和代码块，只是**同一元素的两种不同呈现**。代码标记顾名思义，是**为了显示一段字符是程序代码**，其实就是行内代码，不过也可以用于标出一些不属于文稿的内容，比如前文中我用来标出快捷键的方式，实际上就是使用了代码这种语法标记 。例如：

点击「窗口 - 标记」（快捷键 `⌘Command + 9`），便能看到这些语法标记对应的字符。

如果要标注的范围**不是句子中的某个单词，而是一整段，则使用代码块。**



```
# 簇状条形图
    * 相比基本条形图，簇状条形图有三个区别：
        1. 在数值层，需要制定分组变量 `fill=`
        2. 在几何层，`geom_bar()` 需要指定`position`
        3. 在 `geom_text` 中，需要指定 `positon`

'' ggplot(Frage8_total, aes(x=Frage8, y=numbers, fill=Gruppen)) +
''   geom_bar(position = "dodge", stat="identity", colour="black") +
''   scale_fill_brewer(palette = "Pastel1") +
''   geom_text(aes(label=paste(numbers)), position = position_dodge(0.9), colour="black", vjust=-1)+
  xlab("")+
''   ylab("Anzahl")
```

簇状条形图

- 相比基本条形图，簇状条形图有三个区别：
  1. 在数值层，需要制定分组变量 `fill=`
  2. 在几何层，`geom_bar()` 需要指定`position`
  3. 在 `geom_text` 中，需要指定 `positon`

```
ggplot(Frage8_total, aes(x=Frage8, y=numbers, fill=Gruppen)) +
  geom_bar(position = "dodge", stat="identity", colour="black") +
  scale_fill_brewer(palette = "Pastel1") +
  geom_text(aes(label=paste(numbers)), position = position_dodge(0.9), colour="black"
, vjust=-1)+   xlab("")+
  ylab("Anzahl")
```

代码块演示

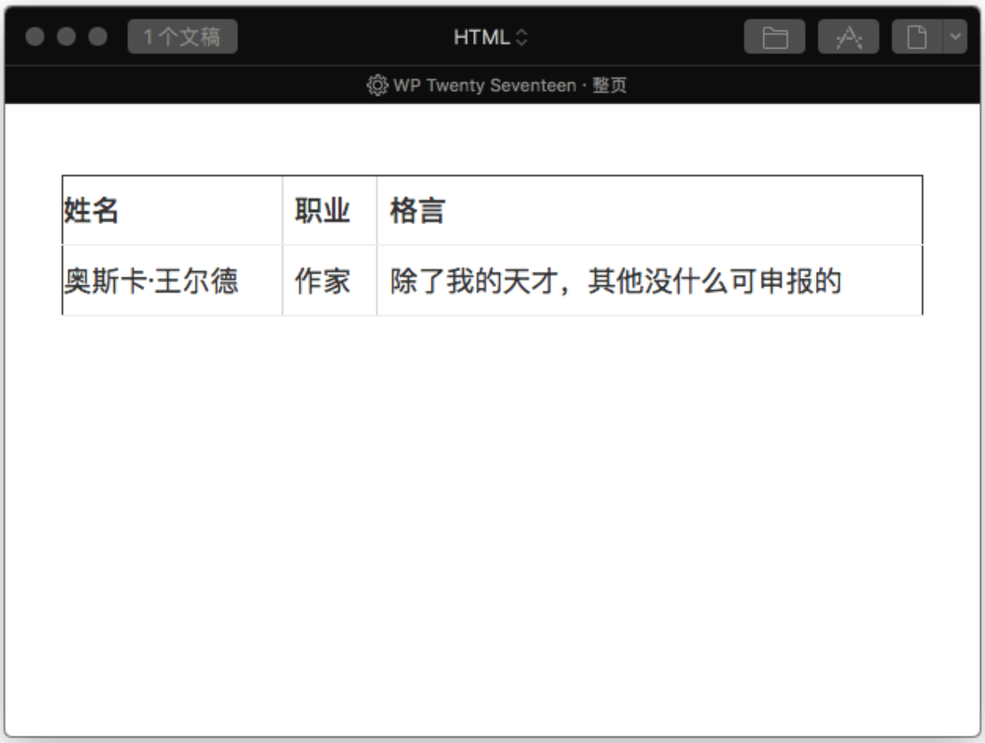
原始源与原始源块

对于平时接触 Word 的用户来说，原始源和原始源块这两种语法标记可能有些陌生。Markdown 语法覆盖了大部分对字处理的需求，不过总有一些想要的样式没有内置。得益于 HTML 语言与 Markdown 的血缘关系（在第四章会详细展开讲），在 Ulysses 中可以直接写 HTML 文稿，就能**正常显示 HTML 所表达的内容**。

最常用的例子是表格。Ulysses 没有内置表格的语法标记，但当你急需在文中插入一个简单的表格，就可以使用 HTML 的语法来写：

```
~~<table border="1">
~~<tr><th>姓名</th><th>职业</th><th>格言</th></tr>
~~<tr><td>奥斯卡·王尔德</td><td>作家</td><td>除了我的天才，其他没什么可申报的</td></tr>
~~</table>
```

而实际效果将是：


1个文稿
HTML
WP Twenty Seventeen · 整页

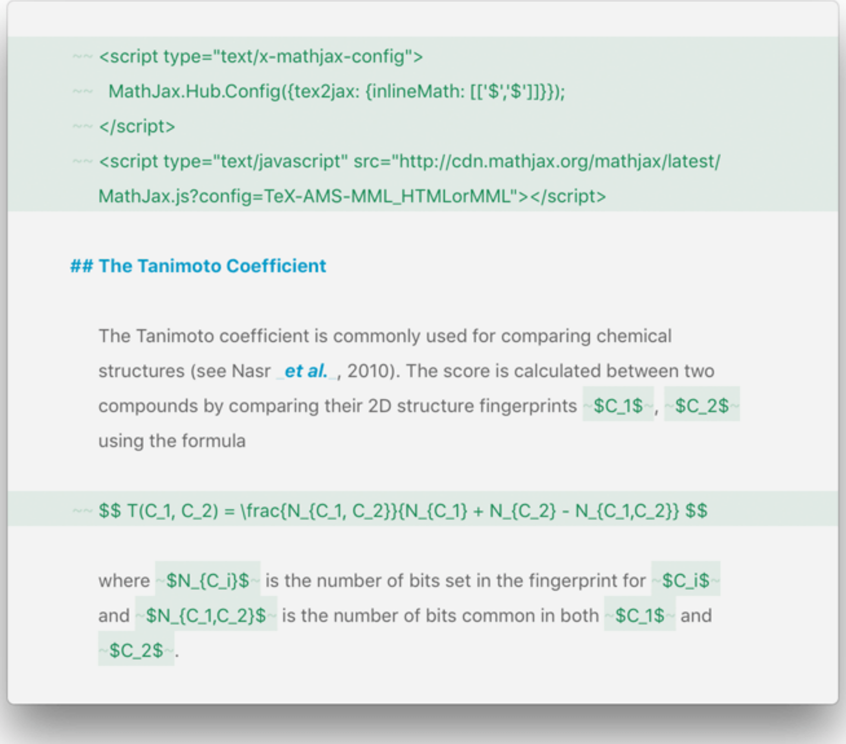
姓名	职业	格言
奥斯卡·王尔德	作家	除了我的天才，其他没什么可申报的

利用原始源插入表格

值得注意的是，这些 HTML 元素**只能在 HTML 预览时显示**，其它格式的预览中将不会显示出表格和原始源块中的字符。

使用原始源不仅能显示 HTML 支持、但 Ulysses 不支持的元素，更强大的是它能借助 HTML 的特性实现更极客的功能。例如在 Ulyssses 的博客中，就介绍了通过 HTML 代码，实现在 Ulysses 中预览 LaTeX 公式的效果。这里限于篇幅不做展开，在第七章中再来详细介绍。

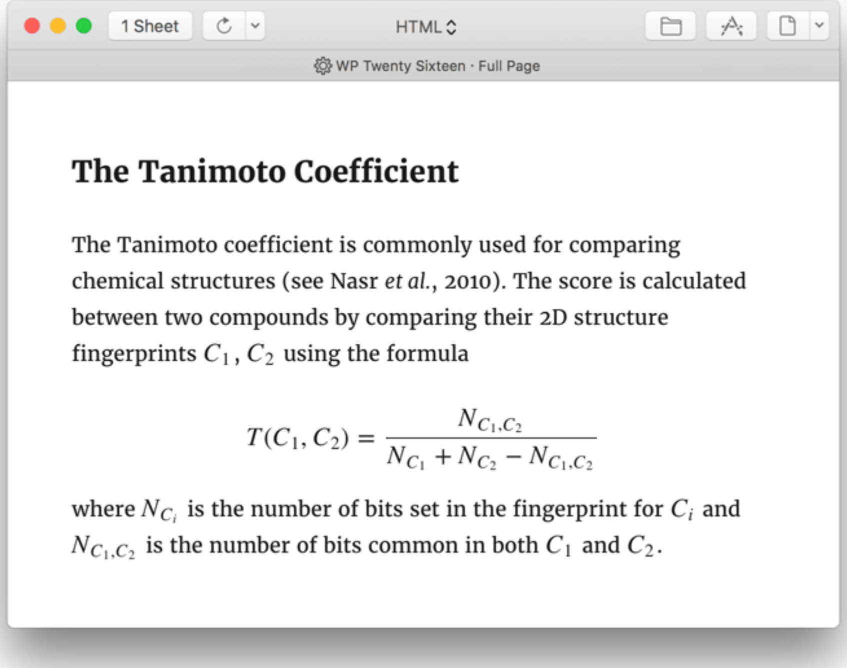
EDITOR



```
<script type="text/x-mathjax-config">
  MathJax.Hub.Config({tex2jax: {inlineMath: [['$','$']]}});
</script>
<script type="text/javascript" src="http://cdn.mathjax.org/mathjax/latest/MathJax.js?config=TeX-AMS-MML_HTMLorMML"></script>

## The Tanimoto Coefficient

The Tanimoto coefficient is commonly used for comparing chemical structures (see Nasr _et al._, 2010). The score is calculated between two compounds by comparing their 2D structure fingerprints $C_1$, $C_2$ using the formula

$$ T(C_1, C_2) = \frac{N_{C_1, C_2}}{N_{C_1} + N_{C_2} - N_{C_1,C_2}} $$

where $N_{C_i}$ is the number of bits set in the fingerprint for $C_i$ and $N_{C_1,C_2}$ is the number of bits common in both $C_1$ and $C_2$.
```

⇧⌘P

EXPORT PREVIEW (FOR HTML)



The Tanimoto Coefficient

The Tanimoto coefficient is commonly used for comparing chemical structures (see Nasr *et al.*, 2010). The score is calculated between two compounds by comparing their 2D structure fingerprints C_1, C_2 using the formula

$$T(C_1, C_2) = \frac{N_{C_1,C_2}}{N_{C_1} + N_{C_2} - N_{C_1,C_2}}$$

where N_{C_i} is the number of bits set in the fingerprint for C_i and N_{C_1,C_2} is the number of bits common in both C_1 and C_2.

LaTeX 公式

转义符

最后我们来了解一种在语法标记窗口中没有告诉你的标记——转义符。

Markdown 中的语法标记都是平时书写时可能会用到的符号，虽然都是在英文状态下的半角符号，书写中文时一般不会有问题，但是书写英文时就面临一个难题：如果我就是**想输入这个符号本身**，例如 `#`，在 Ulysses 中有可能错误的认为你想输入一个一级标题，这该怎么办呢?

其实解决方法很简单，**在符号前面加上英文的反斜线 `\` 符号**，注意和你想输入的符号之间不要留有空格。Ulysses 就会明白：哦，你是想直接显示这个符号。`\` 使得符号失去了语法标记的含义，所以被叫做转义符。

小心区分代码、原始源和转义符

代码、原始源和转义符虽然从定义上来说各司其职，不过在直观显示上，都有「直接显示某些内容」的效果。所以使用时，必须小心区分它们的用法，以免导出文稿时发生错误。

原始源块与代码块这两种标记首先可以区分出来。它们都是**针对一整段文稿的语法标记**，不用于一句中的某个词或字。

而原始源中的内容，**只会在 HTML 和 ePub 文档中显示出来**。在 PDF 和 DOCX 文档中，既不会显示原始源中想表达的内容，也不会显示原始源文本本身。

原始源的效果

行内代码在一些 HTML 预览中会有特别的效果，而转义符则不会有。除此之外，转义符只对符号有效，而代码可以包裹类似函数名的内容。

虽然这几类标记在使用上并没有严格的限制，不过我这里还是归纳一下自己的使用方式，以供大家参考：

- 转义符：想直接输入符号；
- 代码：在行内标出想突出的符号或者代码中的函数名、变量名等；
- 代码块：一段或多段计算机代码；
- 原始源：在行内想添加特殊的 HTML 元素，例如上标；

- 原始源块：一段或多段有特殊功能的 HTML 代码。

看到这里，「怎么在 Ulysses 中输入文稿」对你来说已经不成问题。

Markdown XL 的第二类标记，会在接下里的章节中穿插演示。

如果你想对 Markdown 理解的更透彻一些，可以阅读《Markdown 完全入门（上）》和《Markdown 完全入门（下）》这两篇文章。

理解了 Markdown XL 只是熟悉 Ulysses 的第一步。如果只是想要一个能写 Markdown 文本的工具，市面上有很多优秀且便宜的替代品。**Ulysses 的价值，在于你能用它完成整个写作的流程**。

与其夸夸其谈，不如实际操练一番。从一个使用者的角度，体验使用 Ulysses 完成一篇文章的全过程。

从开始的地方就做好准备

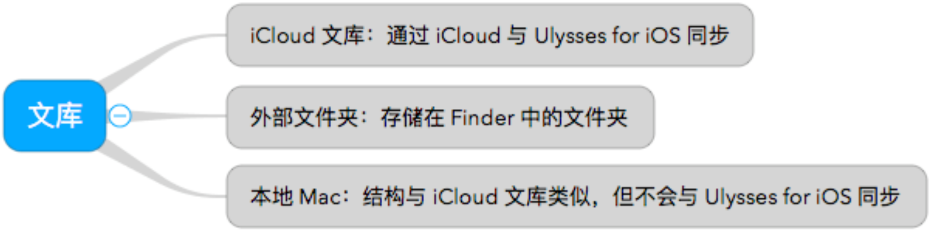
微信小程序号称「开箱即用」、「用完就走」，但这些工具大多功能简单，使用频率不高。Ulysses 兼顾了你日后写作时的纸、笔和书桌，甚至资料夹的作

用，若是不在开始使用时好好规划，必然大大影响使用的效率（想想你电脑的桌面和办公室的工位）。

什么是文库

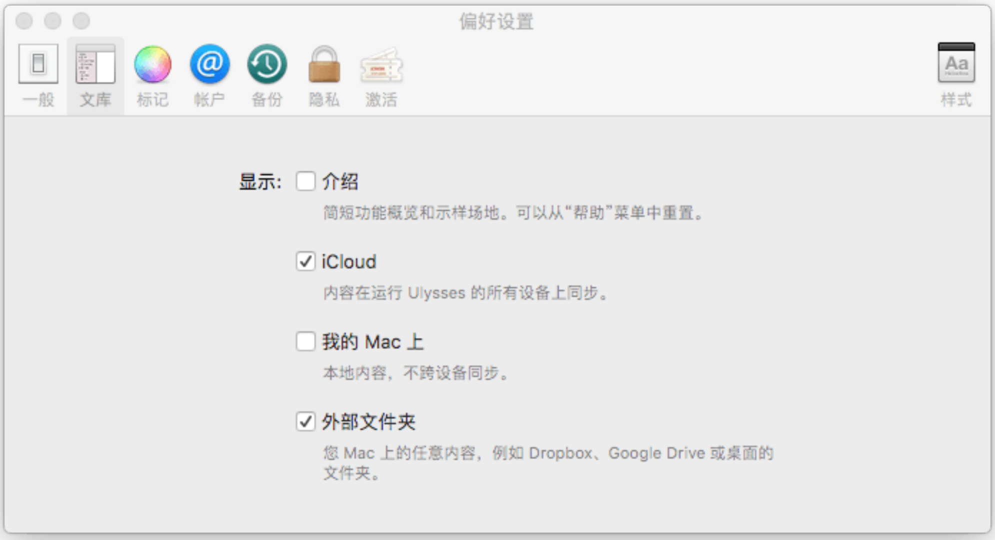
使用 Word 的用户，习惯将写好的文稿直接保存在项目的文件夹中。这看起来顺理成章，但是积累若干时日，就得在不同的文件夹中奔波，找到想打开的文稿。为了更好的管理所有的文稿，Ulysses 采用的是**文库**的方式。

文库与文稿的关系可以类比为 iTunes 与音乐文件。我们**在 Ulysses 中可以查看编辑文稿，但是看不到文稿的具体文件和文件在硬盘中的位置**。在 Ulysses 中，文库根据保持文稿的方式分为三种：


文库
iCloud 文库：通过 iCloud 与 Ulysses for iOS 同步
外部文件夹：存储在 Finder 中的文件夹
本地 Mac：结构与 iCloud 文库类似，但不会与 Ulysses for iOS 同步

文库

在「偏好设置 – 文库」中，可以控制哪些文库显示在 Ulysses 的边栏中。



显示: □ 介绍
简短功能概览和示样场地。可以从"帮助"菜单中重置。

☑ iCloud
内容在运行 Ulysses 的所有设备上同步。

□ 我的 Mac 上
本地内容，不跨设备同步。

☑ 外部文件夹
您 Mac 上的任意内容，例如 Dropbox、Google Drive 或桌面的文件夹。

偏好设置 – 文库

在 Ulysses 中使用 iCloud 文库

Ulysses 中的 **iCloud 文库**是最能保证使用体验的地方。

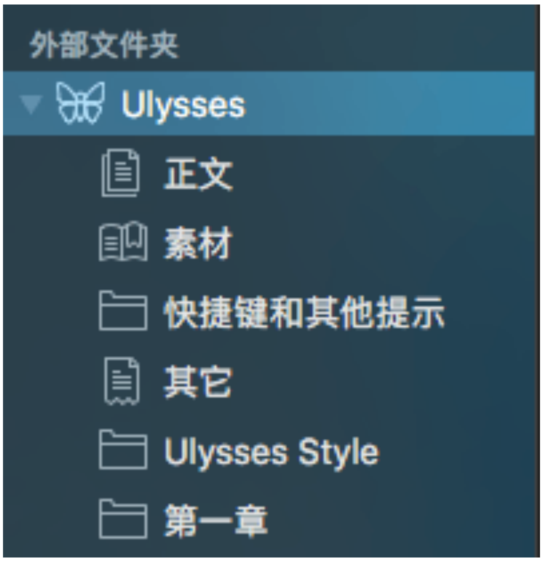
iCloud 文库实现了**和 Ulysses for iOS 无缝同步**的效果。在 Mac 上编辑过的内容，我们**不需要**做任何额外的设置，Ulysses 会即时地同步到 iOS 上。如果两台设备在不联网的情况下修改了同一篇文章，产生了冲突，Ulysses 也会提醒你选择其中一份保存。整个过程悄然无声，又可靠稳定。

Ulysses 采用的是 CloudKit 而非 iCloud Drive 技术，将文稿保存在 iCloud 上，在「Finder – iCloud Drive」中是看不到 Ulysses 文件夹的。

而在 iCloud 文库的下一层级，则被 Ulysses 称为「**组**」，文稿就保存在不同的组中。**组就是我们习惯的文件夹**，组之间可以嵌套，可以为它选择特定的图标。

新建组

和常常困扰我们的「该如何高效的组织文件夹」一样，**在 Ulysses 中我们该如何组织「组」**，以提高使用 Ulysses 的效率呢?


外部文件夹
Ulysses
正文
素材
快捷键和其他提示
其它
Ulysses Style
第一章
Ulysses 教程组

以在少数派写一份教程为例，总共会有不下十篇文稿，于是值得**为教程创建一个组**，而不是与少数派首页的文章混在一起。而这些文章会有教程正文，答疑汇总，为了写作还需要收集素材和灵感。于是我都**单独在组下创建了不同的组来分开放置这些文稿**。

总结我自己的使用经历，在 Ulysses 中规划组的经验有三条：

1. 一个需要**多篇文稿**（起码不低于三篇）的大型项目，可以创建一个组；
2. 根据**文稿使用的场合**，可以分类文稿，创建子组嵌套在上一层级中；
3. 素材等**非正式写作的内容**，可以单独但在一个组中，利于写作时及时查阅。

在 Ulysses 中使用外部文件夹

使用 iCloud 文库能让文稿顺畅地在 Mac 和 iOS 间同步，我们也不担心「文件保存在哪」、「iOS 能不能方便的打开」这种问题。绝大多数时候，iCloud 文库都是一种更省心的方案。

不过有时候要打开本地文件夹中的 Markdown 文稿，或者为了把文稿放在 Dropbox 上与同事共享，就需要使用外部文件夹功能。

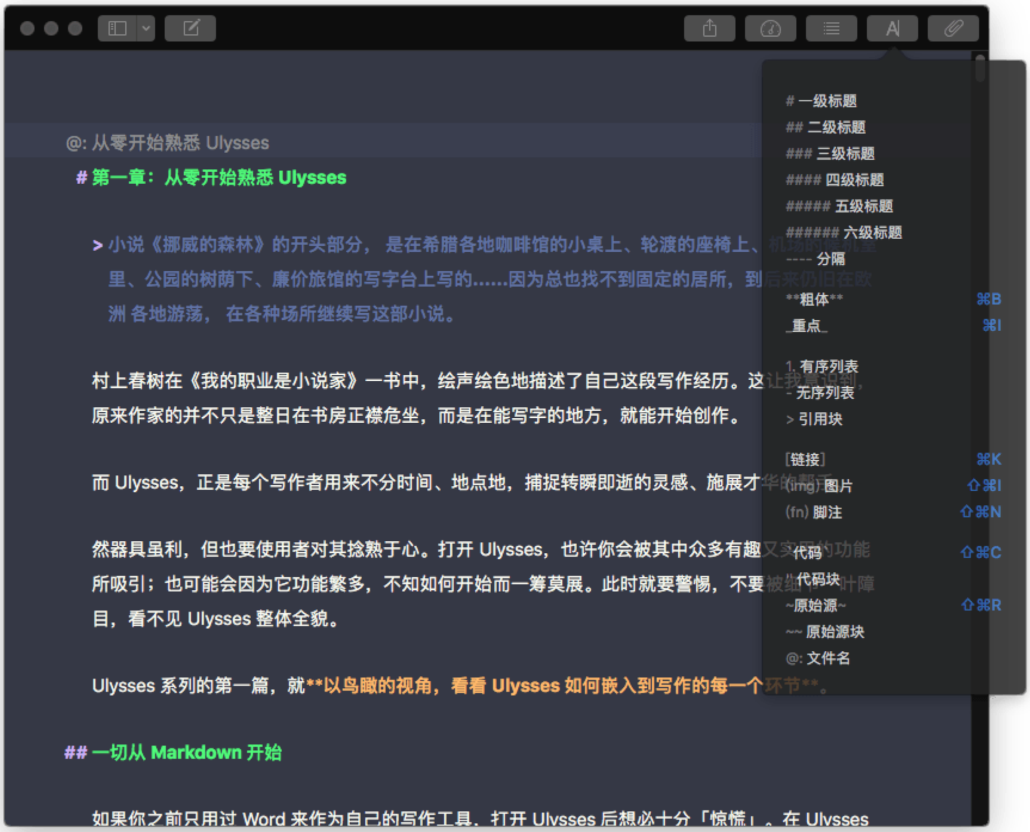
首先要在「偏好设置 – 文库」中**勾选上「外部文件夹」**。然后在文库界面中，**通过「+」按钮添加文件夹**。

引入外部文件夹

例如这份 Ulysses 的教程文稿，我需要和编辑共享，方便他们直接在文稿上进行修改。于是乎便把文件夹作为外部文件夹添加进 Ulysses。外部文件夹可以和 iCloud 文库中的组一样，进行新建组等操作。

在 Ulysses 中编辑外部文件夹或者 iOS 上的 Dropbox 文件夹，大体上和编辑 iCloud 文库中的文稿无异。不过由于文件是单独保存在 Ulysses 之外的地方，两者还是有些细微的差别的。

最明显的差异就是**能用的标记变少**了。在外部文件夹中查看标记窗口，就会发现少了「标记为」、「删除」、「注解」、「评论」、「注释块」和「视频」，这六个标记都是 Markdown XL 独有的语法。在外部文件夹文稿中使用了这些标记的话，会无法正常预览它们的效果。



```
@: 从零开始熟悉 Ulysses
# 第一章：从零开始熟悉 Ulysses

> 小说《挪威的森林》的开头部分， 是在希腊各地咖啡馆的小桌上、轮渡的座椅上、机场的候机室
里、公园的树荫下、廉价旅馆的写字台上写的……因为总也找不到固定的居所，到后来仍旧在欧
洲 各地游荡， 在各种场所继续写这部小说。

村上春树在《我的职业是小说家》一书中，绘声绘色地描述了自己这段写作经历。这让我意识到，
原来作家的并不只是整日在书房正襟危坐，而是在能写字的地方，就能开始创作。

而 Ulysses，正是每个写作者用来不分时间、地点地，捕捉转瞬即逝的灵感、施展才华的帮手。

然器具虽利，但也要使用者对其捻熟于心。打开 Ulysses，也许你会被其中众多有趣又实用的功能
所吸引；也可能会因为它功能繁多，不知如何开始而一筹莫展。此时就要警惕，不要被细节一叶障
目，看不见 Ulysses 整体全貌。

Ulysses 系列的第一篇，就**以鸟瞰的视角，看看 Ulysses 如何嵌入到写作的每一个环节**。

## 一切从 Markdown 开始

如果你之前只用过 Word 来作为自己的写作工具，打开 Ulysses 后想必十分「惊慌」。在 Ulysses
```

# 一级标题
## 二级标题
### 三级标题
#### 四级标题
##### 五级标题
###### 六级标题
---- 分隔
粗体 ⌘B
_重点_ ⌘I
1. 有序列表
- 无序列表
> 引用块
[链接] ⌘K
(img) 图片 ⇧⌘I
(fn) 脚注 ⇧⌘N
`代码` ⇧⌘C
'' 代码块
~原始源~ ⇧⌘R
~~ 原始源块
@: 文件名

外部文件夹中可用的语法标记

即使是在外部文件夹中可用的图片标记，用法都和 iCloud 文库中有所不同。

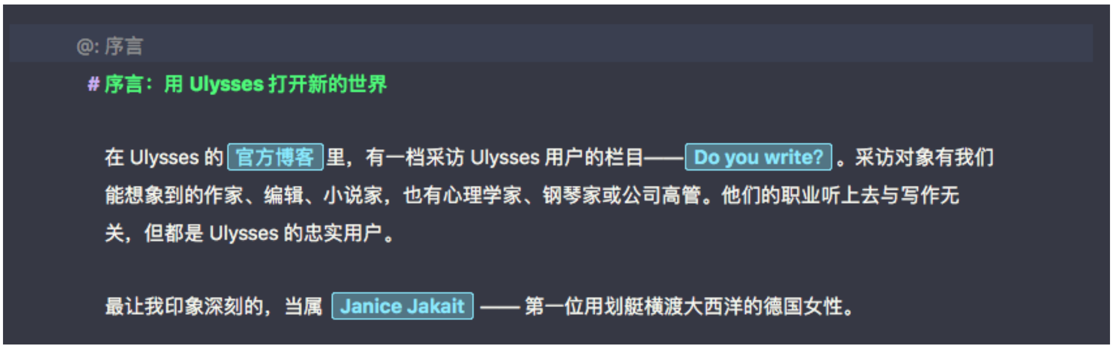
在 iCloud 中的文稿，可以直接拖拽图片进文章中，不同平台间 Ulysses 会自动同步。

而在外部文件夹中的文稿中，如果你想让 Ulysses 自动同步图片，就需要在组的设置中将文稿的格式设为 `TextBundle` 或 `TextPack`。如果继续使用 `md` 格式文

本，只能用插入文件链接的方式插入图片，而图片是不会在 Mac 和 iOS 间同步的。

设置 TextBundle

在 Ulysses 中文稿不需要考虑文件名的事，就像 iTunes 中不需要考虑 mp3 文件的文件名。但在外部文件夹中，就必须要给文稿取文件名。默认情况下 Ulysses 会将一级标题作为文件名，也可以用 `@:` 标记来设定文件名。



@: 序言

#序言：用 Ulysses 打开新的世界

在 Ulysses 的官方博客里，有一档采访 Ulysses 用户的栏目——Do you write?。采访对象有我们能想象到的作家、编辑、小说家，也有心理学家、钢琴家或公司高管。他们的职业听上去与写作无关，但都是 Ulysses 的忠实用户。

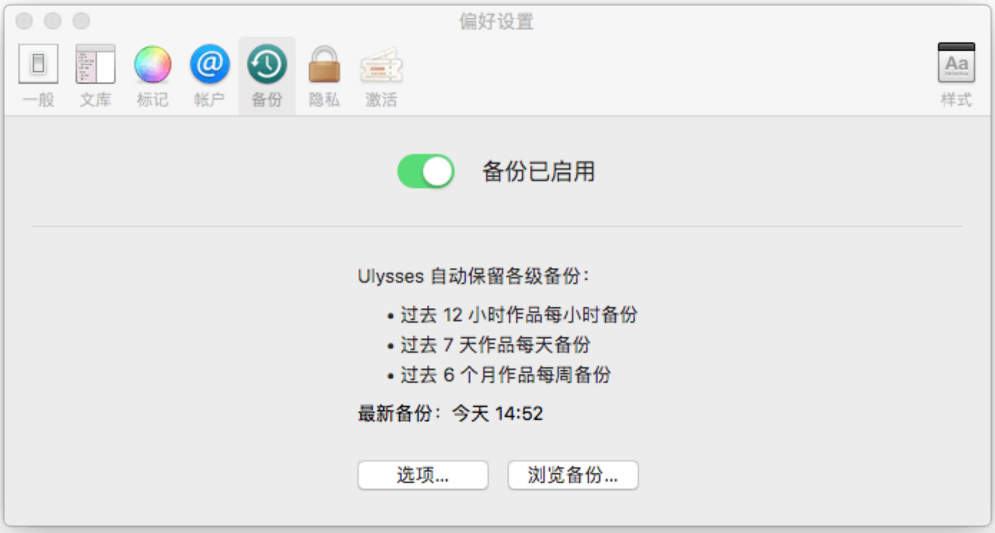
最让我印象深刻的，当属 Janice Jakait —— 第一位用划艇横渡大西洋的德国女性。

在文稿中设定文件名

Ulysses 的各项功能，都是基于 iCloud 文库而设计。使用外部文件夹，也会使写作目标等功能不可用。如果「将文稿保存到外部文件夹」不是刚需，我建议**最好是使用 Ulysses 的 iCloud 文库**，可以省去后期不少麻烦。

备份，保证万无一失

备份文稿的重要性毋需多言，无论是担心论文写到一半硬盘坏了，还是想找回几天前写好的上一版，备份文稿都是最好的解决方案。和同步一样，Ulysses 也将备份这个动作做到悄无声息，不需要我们使用额外的工具。



备份已启用

Ulysses 自动保留各级备份：

- 过去 12 小时作品每小时备份
- 过去 7 天作品每天备份
- 过去 6 个月作品每周备份

最新备份：今天 14:52

偏好设置 – 备份

Ulysses 中的备份是完全自动后台进行的，不需要我们手放在「⌘ + S」键上随时准备保存。我们所要做就是在 Mac 上的「偏好设置 – 备份」中**打开备份**。一旦需要找回之前某个时间点的文稿，点击**浏览备份**，就可以在备份浏览器中**恢复文稿到收件箱中**。

在 Mac 上恢复文稿

值得注意的是，只有 iCloud 文库和「我的 Mac 上」文库会有备份功能，外部文件夹的备份就只能依赖「历史版本」功能。依靠 macOS 系统的「历史版本」，相比 Ulysses 自带的备份，为了节约存储空间，在备份次数上会少很多。

在 Mac 上恢复历史版本

调整到舒适的码字姿势

对于一把厨师刀而言，坚硬的刀身和锋利的刀刃并不是一把好刀的全部，一把握持感极佳的刀柄也是好刀的一部分。而对于写作工具来说，写作时用到的功能固然重要，能让写作这个过程变得更加享受的特性也不可小视。

在正式写作前**将 Ulysses 调整到最让自己舒服的状态**，无疑是高效写作的重要一步。

如何在 Ulysses 中沉浸式的写作

古今中外的文豪都是从一张稿纸开始写作。纸张谈不上功能性，但确实能让作家不为他物所打扰。而相比 Word 这类富文本工具，Ulysses 没有一排排复杂

的工具栏，已经非常接近纸笔的效果。再花时间调教一下，就能在 Ulysses 中达到**沉浸式写作**的效果。

去掉一切干扰写作的元素

想要沉浸的体验，就要**让桌面上显示的元素尽可能的少**。

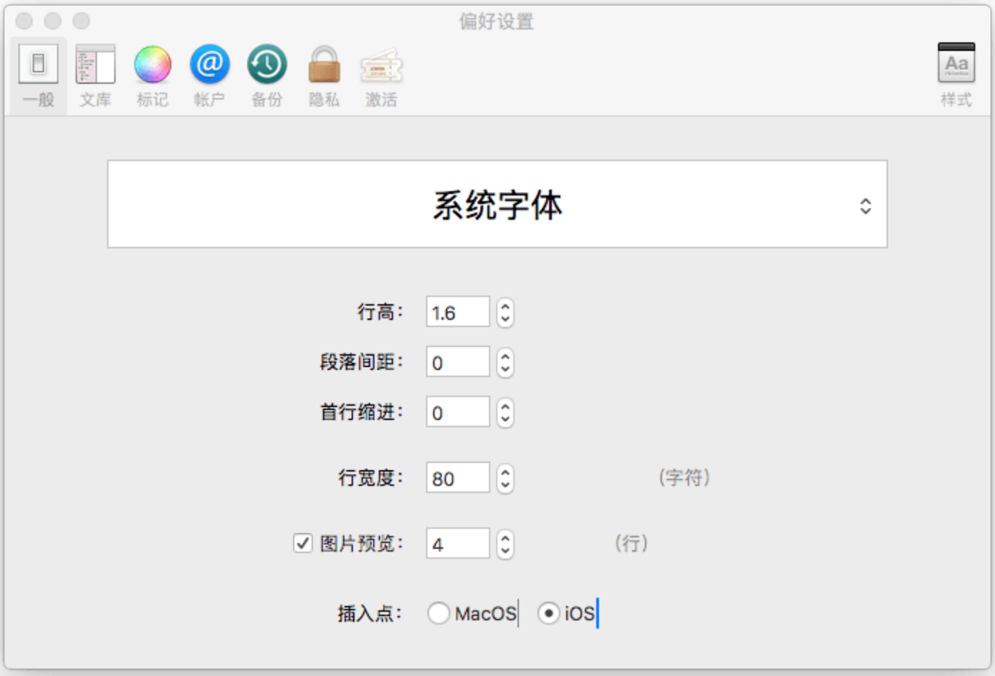
在菜单栏「视图 」中，能控制文库、文稿是否显示。也可以直接按快捷键 `⌘Command + 3`，选择「仅限编辑器」。如果嫌界面上方一条工具栏碍眼，在「视图」中取消勾选「总是显示工具栏」即可。工具栏就会像视频播放器中的进度条一样，只有光标移动到上方才会显示出来。

此时的 Ulysses 界面应该去掉了一切干扰写作的元素，但是 macOS 的菜单栏还明晃晃地显示在上方。在「视图」中选择「进入全屏幕」（快捷键 `^Control + ⌘Command + F`），即可进入全屏状态。此时的 Ulysses，已经和白纸无异。

全屏状态

调整到合适的版面

用电脑输入文字时，编辑界面版面的重要性往往容易被人忽视。行与行，段落与段落之间隔的太密则不易阅读，太散则让眼睛焦点跳跃太多；行宽太宽需要头部来回摆动，太窄又使得换行过与频繁。所以调节编辑界面这一步必不可少。



系统字体

行高：1.6

段落间距：0

首行缩进：0

行宽度：80 （字符）

☑ 图片预览：4 （行）

插入点：○ MacOS ● iOS

偏好设置 – 一般

在「偏好设置 – 一般」中就能调节编辑界面版式。在这里我很难告诉你，到底多少的行高和段落间距是正确的，需要各位根据自己的习惯调节。不过对于字号，根据我的经验建议，无论是在 Macbook 上还是外接显示器，**字号最好不要小于 14 号**，否则字会太小不易阅读。

而行宽我设定为 80，因为这基本与少数派网页上的行宽一致，可以帮助我判断文章放在网页上的显示效果，免得写出一段占了整整半个页面的豆腐块。

使用打字机模式

不过版式调整的再合适，光标还是会随着输入逐渐滚动到屏幕下方，头部也跟着不断移动。长期写作后不仅容易让注意力分散，也会不利于颈部健康。

在张扬的教程《久坐的你，要保证正确的坐姿》中，对于视线和显示器的角度是这样建议的：

> 为了不让头部前引，显示区域的中心应该尽量和视线在一条直线上，让视线保持水平为最佳。

而使用 Ulysses 的**打字机模式**，就能让视线始终保持水平。

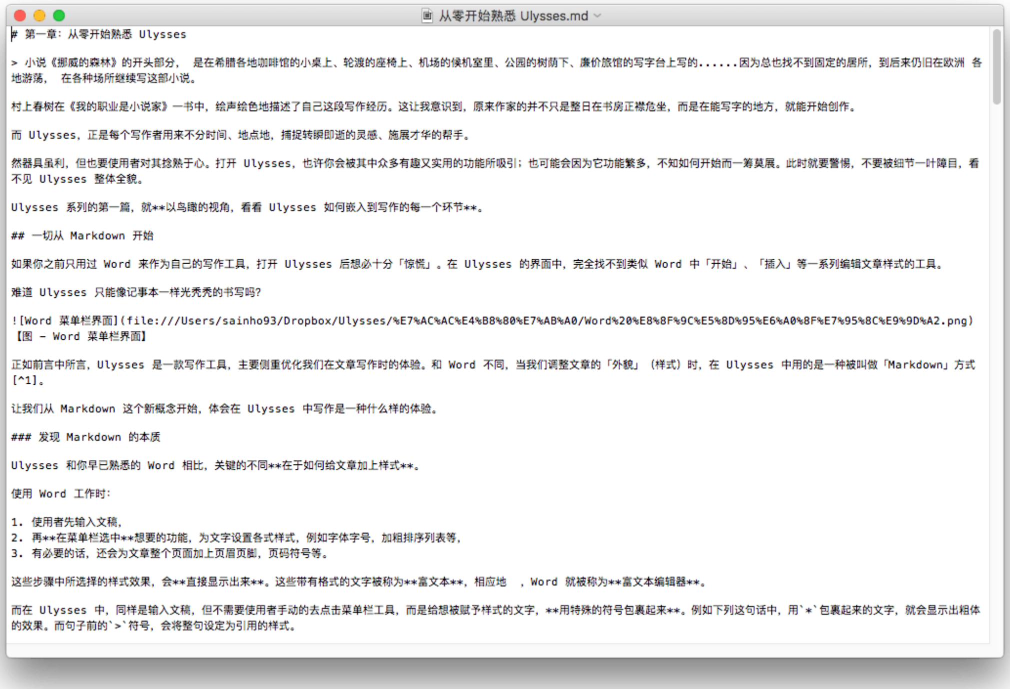
在「视图 – 打字机模式」中启用（快捷键 `⌥ Option + ⌘Command + T`），固定滚动的位置根据自己的屏幕位置来设置。因为我经常使用的是外接显示器，故而将固定滚动的位置设定为高，就可以一直让视线保持水平。同时还打开了标记当前行，让眼睛更容易注意到输入的位置。

打字机模式

经过一番调整，你就能在一块白纸一般的画面上，视线始终保持在合适的位置，把全部的注意力投入到写作中。

让写作充满色彩

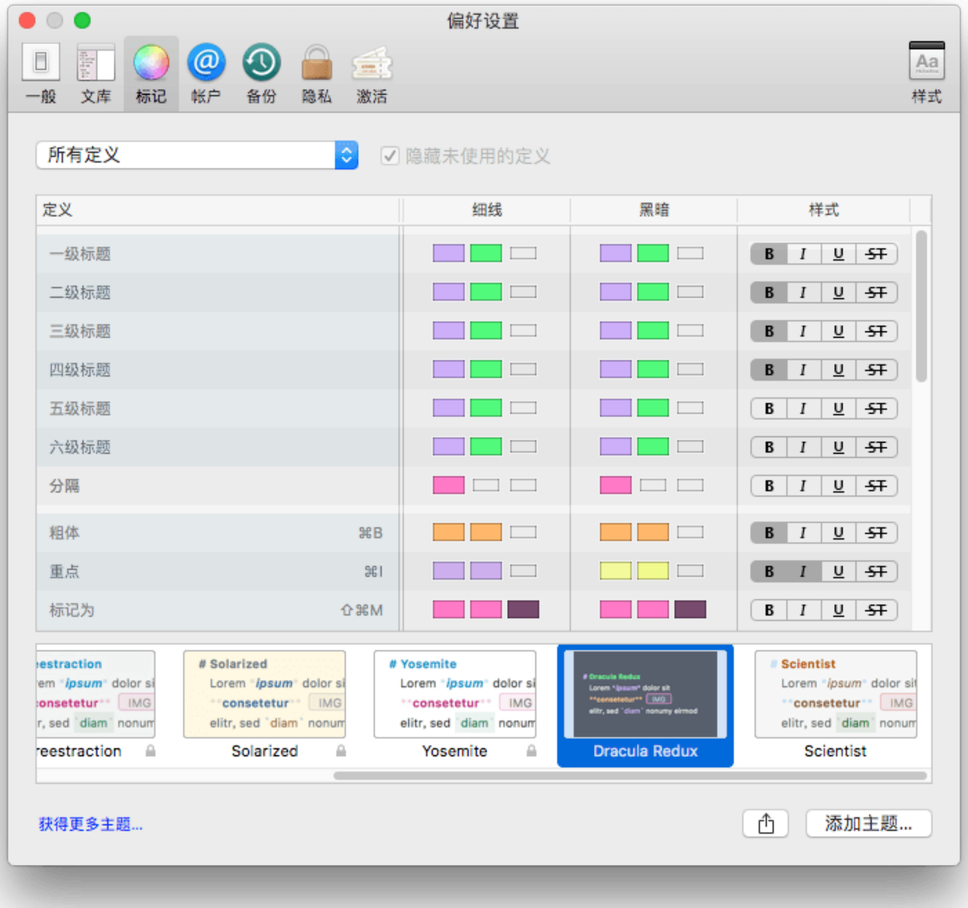
虽然我们希望能在 Ulysses 中达到沉浸的写作体验，但若屏幕上只有白纸黑字，未免太索然无味。而且 Markdown 文本中标记字符和文字杂糅在一起，如果不加区分，势必让修改文稿变成一件费神的事情。



```
# 第一章: 从零开始熟悉 Ulysses

> 小说《挪威的森林》的开头部分，  是在希腊各地咖啡馆的小桌上、轮渡的座椅上、机场的候机室里、公园的树荫下、廉价旅馆的写字台上写的......因为总也找不到固定的居所，到后来仍旧在欧洲 各地游荡，  在各种场所继续写这部小说。

村上春树在《我的职业是小说家》一书中，绘声绘色地描述了自己这段写作经历。这让我意识到，原来作家的并不只是整日在书房正襟危坐，而是在能写字的地方，就能开始创作。

而 Ulysses，正是每个写作者用来不分时间、地点地，捕捉转瞬即逝的灵感、施展才华的帮手。

然器具虽利，但也要使用者对其捻熟于心。打开 Ulysses，也许你会被其中众多有趣又实用的功能所吸引；也可能会因为它功能繁多，不知如何开始而一筹莫展。此时就要警惕，不要被细节一叶障目，看不见 Ulysses 整体全貌。

Ulysses 系列的第一篇，就**以鸟瞰的视角，看看 Ulysses 如何嵌入到写作的每一个环节**。

## 一切从 Markdown 开始

如果你之前只用过 Word 来作为自己的写作工具，打开 Ulysses 后想必十分「惊慌」。在 Ulysses 的界面中，完全找不到类似 Word 中「开始」、「插入」等一系列编辑文章样式的工具。

难道 Ulysses 只能像记事本一样光秃秃的书写吗?

![Word 菜单栏界面](file:///Users/sainho93/Dropbox/Ulysses/%E7%AC%AC%E4%B8%80%E7%AB%A0/Word%20%E8%8F%9C%E5%8D%95%E6%A0%8F%E7%95%8C%E9%9D%A2.png)
【图 - Word 菜单栏界面】

正如前言中所言，Ulysses 是一款写作工具，主要侧重优化我们在文章写作时的体验。和 Word 不同，当我们调整文章的「外貌」（样式）时，在 Ulysses 中用的是一种被叫做「Markdown」方式[^1]。

让我们从 Markdown 这个新概念开始，体会在 Ulysses 中写作是一种什么样的体验。

### 发现 Markdown 的本质

Ulysses 和你早已熟悉的 Word 相比，关键的不同**在于如何给文章加上样式**。

使用 Word 工作时:

1. 使用者先输入文稿，
2. 再**在菜单栏选中**想要的功能，为文字设置各式样式，例如字体字号，加粗排序列表等，
3. 有必要的话，还会为文章整个页面加上页眉页脚，页码符号等。

这些步骤中所选择的样式效果，会**直接显示出来**。这些带有格式的文字被称为**富文本**，相应地  ，Word 就被称为**富文本编辑器**。

而在 Ulysses 中，同样是输入文稿，但不需要使用者手动的去点击菜单栏工具，而是给想被赋予样式的文字，**用特殊的符号包裹起来**。例如下列这句话中，用`*`包裹起来的文字，就会显示出粗体的效果。而句子前的`>`符号，会将整句设定为引用的样式。
```

使用「文本编辑」打开 Markdown 文稿

不过你肯定已经发现，在 Ulysses 中，例如标题，带链接的文本，这些被标记的文字和相应的标记字符，都已经被不同颜色显示出来。**这样一套颜色的组合，被称为主题**。除了默认设置好的主题，打开「偏好设置 – 标记」，下半部分显示了更多内置的主题。

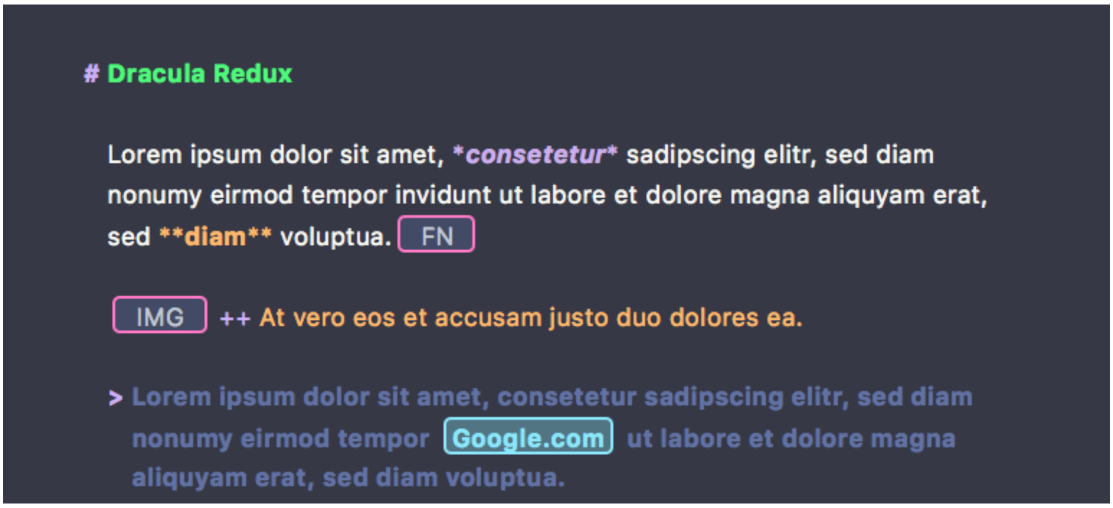

偏好设置
一般
文库
标记
帐户
备份
隐私
激活
样式
所有定义
☑ 隐藏未使用的定义
定义
细线
黑暗
样式
一级标题
二级标题
三级标题
四级标题
五级标题
六级标题
分隔
粗体 ⌘B
重点 ⌘I
标记为 ⇧⌘M
B I U S
Freestraction
Solarized
Yosemite
Dracula Redux
Scientist
获得更多主题...
添加主题...

偏好设置 – 标记

对颜色的喜好可以说毫无标准可言，是完全主观的选择。值得庆幸的是，Ulysses 作为一款热门的写作工具，有众多第三方主题。在「标记」界面下方点击「获得更多主题」，能在官网专门的主题页面下载其它人上传的主题。

下载主题

这些主题中即有 Minimal 这类极简风格的主题，也有 Blue Screen 这类模拟特殊效果的主题。我在使用的是 Dracula 这款主题。除了本身它的配色优雅，对标记字符的显示明显这些特点以外，它还是一套热门的代码编辑器配色。这意味着我在使用 Pycharm 或者 Clion 等代码编辑器时，也可以使用同样一款配色，省的打开不同软件时配色的各不相同。



```
# Dracula Redux

  Lorem ipsum dolor sit amet, *consetetur* sadipscing elitr, sed diam
  nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat,
  sed **diam** voluptua. FN

  IMG ++ At vero eos et accusam justo duo dolores ea.

  > Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam
    nonumy eirmod tempor Google.com ut labore et dolore magna
    aliquyam erat, sed diam voluptua.
```

Dracula 主题

一旦使用了配色主题，白色为底的屏幕中，各色符号难免显得有些出挑，从而使得注意力被五颜六成吸引走，此时就可以使用主题的「黑暗主题」（下载的主题会默认包含）。

点击「视图 – 黑暗主题」（快捷键 `⌥Option + ⌘Command + X`）打开，白色的文字在黑色背景下更易辨认，而且不会被彩色的符号夺走注意力。如果还嫌文库和文稿的界面的亮色，点击「视图 – 黑暗模式」快捷键 `⌥Option + ⌘Command + L`）就能让整个 Ulysses 浑然一体。

打开黑暗主题和黑暗模式

不过值得注意的是，有的主题（例如 Dracula）选择黑暗主题是没有变化的，因为它们本身就是暗色系的主题。

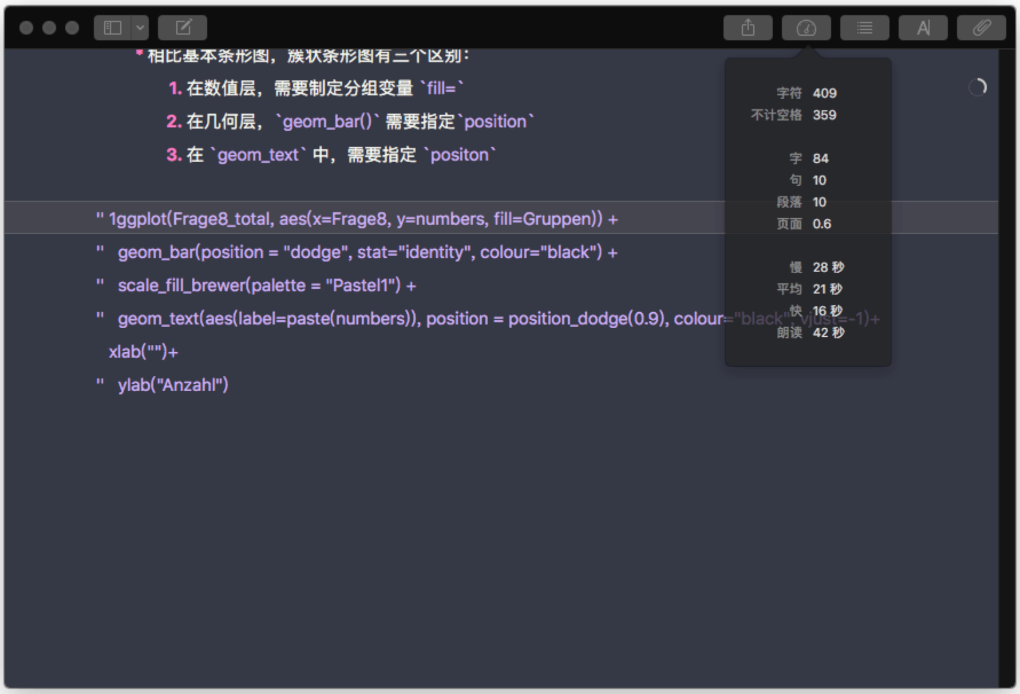
先给自己定下一个小目标

如果是要准备写报告论文类的文章，字数往往是刚性要求。即使是在少数派等网络媒体，也要注意控制篇幅。正式写作前的最后一小步，就来给自己的文章长度定下一个写作目标。

点击「窗口 – 附近」（快捷键 `⌘Command + 4`），就能找到写作目标工具（使用外部文件夹时这个功能不可用）。Ulysses 的写作目标工具可以通过不同的统计方式，设定期望的目标。

设置写作目标

对于中文文稿来说，最合适还是**通过「不计空格的字符数」**来统计。通过「字」来统计，实际上统计的是单词的数量。在写作过程中，除了通过写作目标环的颜色，直接打开统计窗口（快捷键 `⌘Command + 7`）查看写作进度来的更为方便。



- 相比基本条形图，簇状条形图有三个区别：
    1. 在数值层，需要制定分组变量 `fill=`
    2. 在几何层，`geom_bar()` 需要指定`position`
    3. 在 `geom_text` 中，需要指定 `positon`

```
" 1ggplot(Frage8_total, aes(x=Frage8, y=numbers, fill=Gruppen)) +
"   geom_bar(position = "dodge", stat="identity", colour="black") +
"   scale_fill_brewer(palette = "Pastel1") +
"   geom_text(aes(label=paste(numbers)), position = position_dodge(0.9), colour="black", vjust=-1)+
  xlab("")+
"   ylab("Anzahl")
```

字符 409
不计空格 359

字 84
句 10
段落 10
页面 0.6

慢 28 秒
平均 21 秒
快 16 秒
朗读 42 秒

统计窗口

最后一步，导出并分享你的文章

历经九九八十一难，你只剩最后一步导出文章这一步了。

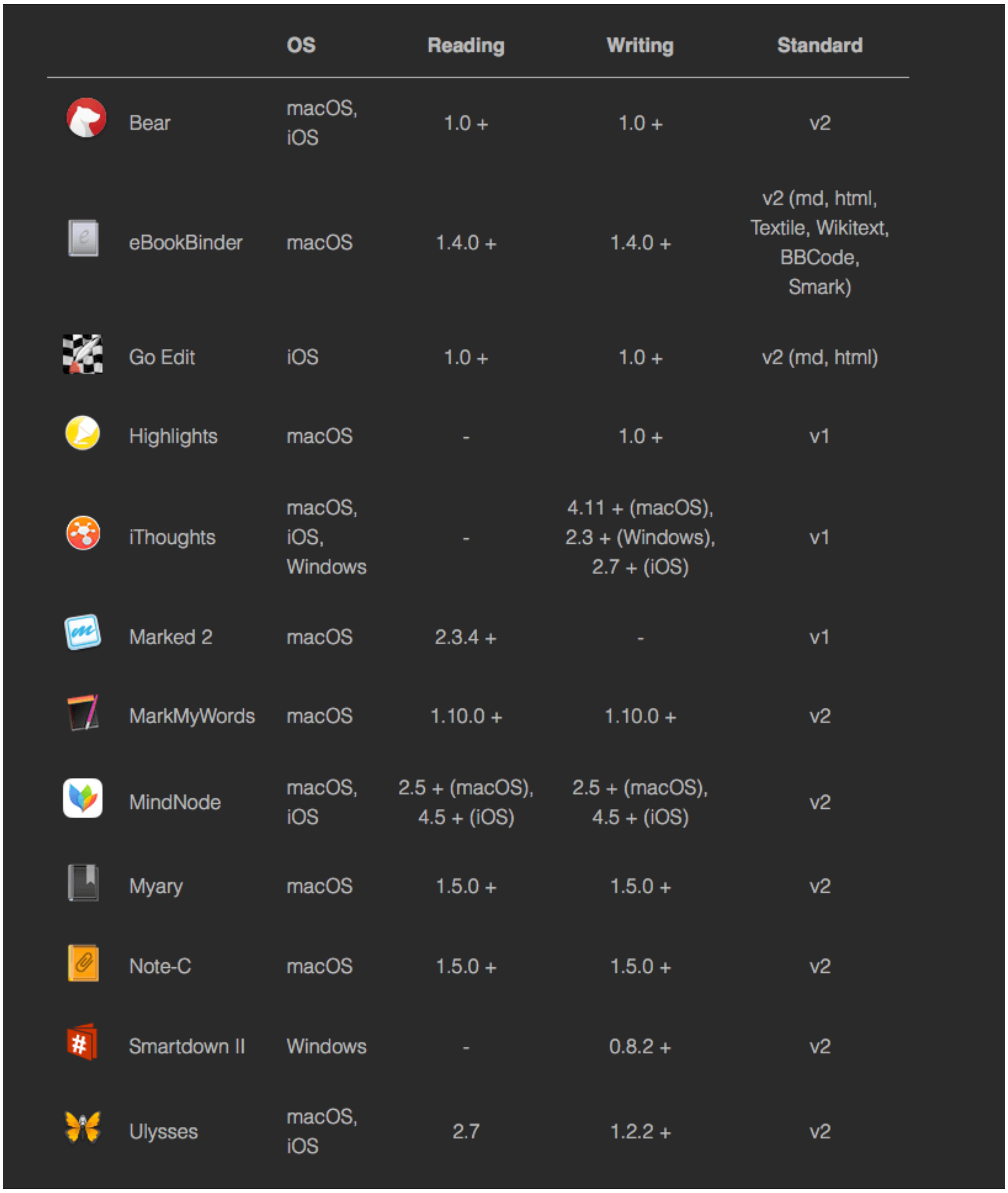
在写作时的编辑窗口中，文稿一直以 Markdown XL 的样貌示人，而在保存和导出时，可以**灵活地选择要保存的格式，以及文章的样式**。

选择导出时的格式

在「快速导出」窗口中，可以选择导出文稿的格式。在 Ulysses 中，可以将文稿导出为五种格式：

1. 文本
2. HTML
3. PDF
4. ePub
5. DOCX

其中文本又可以细分为纯文本（txt 格式）、富文本（rtfd 格式）、Markdown 和 TextBundle 这四种格式。其中导出为纯文本时，文章内的图片、视频内容都不会被导出。而富文本格式能直接在文稿中显示图片。选择为 Markdown 格式时，如果有图片，就会将 Markdown 文稿和图片放在文件夹中一齐导出。

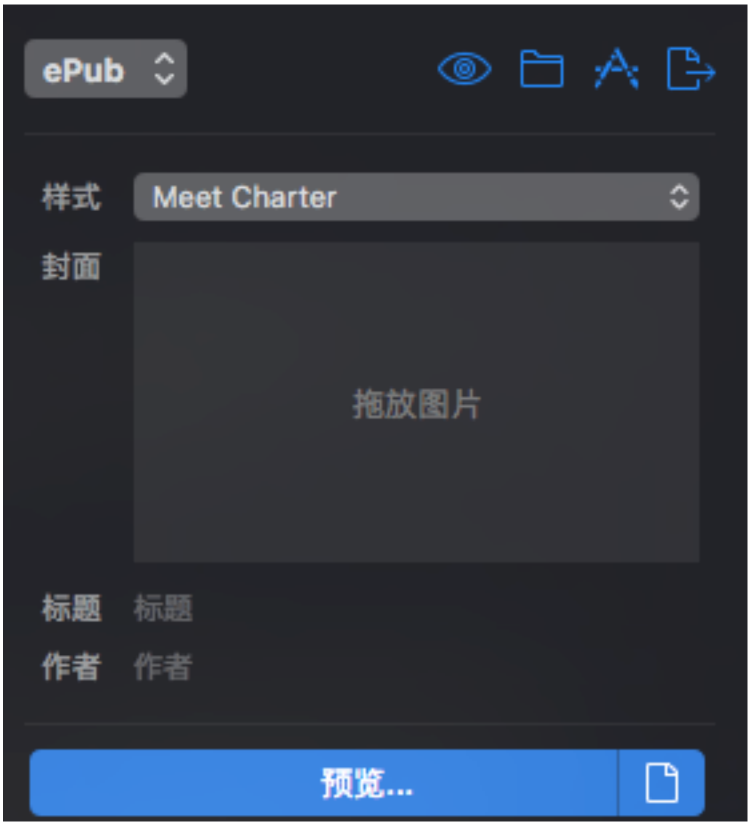


	OS	Reading	Writing	Standard
Bear	macOS, iOS	1.0 +	1.0 +	v2
eBookBinder	macOS	1.4.0 +	1.4.0 +	v2 (md, html, Textile, Wikitext, BBCode, Smark)
Go Edit	iOS	1.0 +	1.0 +	v2 (md, html)
Highlights	macOS	-	1.0 +	v1
iThoughts	macOS, iOS, Windows	-	4.11 + (macOS), 2.3 + (Windows), 2.7 + (iOS)	v1
Marked 2	macOS	2.3.4 +	-	v1
MarkMyWords	macOS	1.10.0 +	1.10.0 +	v2
MindNode	macOS, iOS	2.5 + (macOS), 4.5 + (iOS)	2.5 + (macOS), 4.5 + (iOS)	v2
Myary	macOS	1.5.0 +	1.5.0 +	v2
Note-C	macOS	1.5.0 +	1.5.0 +	v2
Smartdown II	Windows	-	0.8.2 +	v2
Ulysses	macOS, iOS	2.7	1.2.2 +	v2

支持 TextBundle 的应用

TextBundle 本质上也是图片和文稿合成的文件夹，不过它能被支持的编辑器解析，使得它既能保持文本文件的通用性，又能方便地插入图片等内容，导出时也能以单个文件的形式去分享。

而选中导出 HTML 时的选项「整页」和「片断」，其实 HTML 中的概念（对 HTML 不熟悉的读者可以先跳过这一段）。选择为「整页」时，导出的 HTML 文件中有完整的 `head` 和 `body` 部分，CSS 文件也会一并导出；而选择为「片断」时，导出的 HTML 文件中只会包含文稿本身的内容，也没有相应的 CSS 文件。



ePub

样式 Meet Charter

导出为 ePub 时的选项

选择 ePub 格式时，就可以直接把文稿变成一本电子书。在窗口中还可以设置电子书的封面、标题和作者。

至于 PDF 想必大家都很熟悉，除了可以设定样式外，还可以设定纸张的大小，方便打印。而如果你之后想在 Word 中继续编辑， Ulysses 可以直接将文稿保存为 Word 的 DOCX 格式。

选择文稿的样式

在 Word 中当我们编辑完一篇文稿时，文稿的样式就固定了下来。也就是说，经过了编辑的文章，在保存导出时就不能再随意修改了。

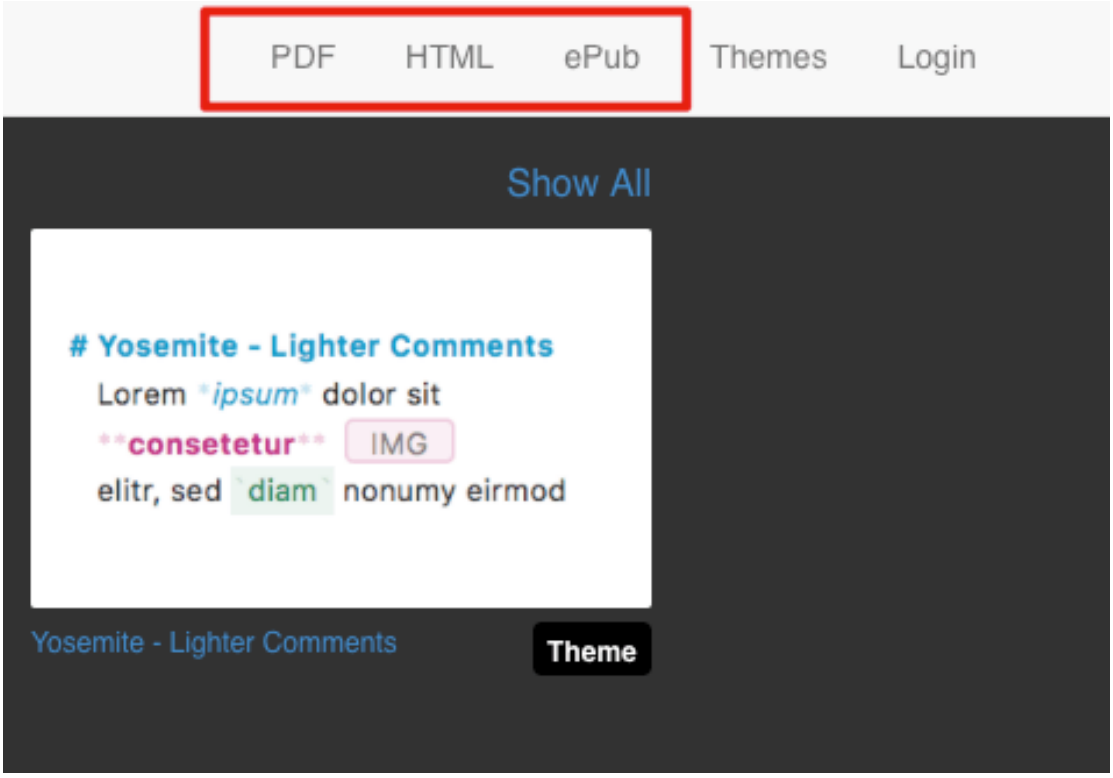
在 Ulysses 中完成写作后，在「快速导出」窗口中，除了能选择要保存的格式。更关键的是，你可以在此时再决定你的文章样式，还可以**不断地再几种样式间来回切换**，看看哪种样式最合适。值得注意的是，当你选择导出格式是文本时，就不能带有样式的预览了。

切换样式

和标记主题一样，导出时的文章样式也是越多越好，才能让众多用户都找到自己最中意的。而想实现这个目标，光靠几套内置样式是满足不了的。点击「样式 – 获得更多样式」，就能像主题一样去 Ulysses 官网下载第三方样式。

下载使用第三方样式

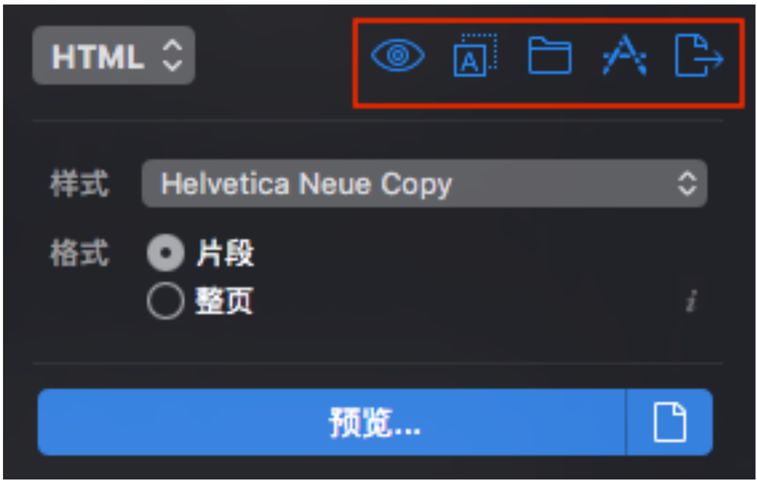
值得一提的是，不同文本格式间下载的样式并不通用。先在页面右上方选择文本格式，再选择样式。PDF 和 DOCX 的样式可以通用。


PDF
HTML
ePub
Themes
Login
Show All
# Yosemite - Lighter Comments
Lorem *ipsum* dolor sit
consetetur IMG
elitr, sed `diam` nonumy eirmod
Yosemite - Lighter Comments
Theme

根据格式选择样式

选择文稿的去处

在 Word 中，文档导出后保存为文件，它的使命就结束了。但在 Ulysses 中，文稿的去处不止一处。


HTML

样式 Helvetica Neue Copy

格式 ● 片段
○ 整页

预览...

选择去处

在「快速导出」窗口中上方右侧有五个图标，意味着有五种操作文稿的方式：

- 预览
- 拷贝到剪贴板
- 存储到
- 打开方式
- 共享

「预览」和「存储到」非常好理解。其实在快速导出窗口的下侧，即可以选择预览，以及直接拖动文件图标来保存文稿。

直接拖动保存

而「拷贝到」则有些复杂。它不是拷贝编辑器窗口中的 Markdown 文稿，而是**根据选定的文稿格式**，**拷贝相应的格式内容**。例如选择 HTML 格式，拷贝的就是 HTML 文本；选择 DOCX 格式，拷贝的就是带样式的富文本。而 ePub 格式因为是电子书格式，所以没有「拷贝到」选项。

「打开方式」同样是根据选定的文稿格式，选择其它软件来打开文稿。例如 Markdown 格式可以用 Marked 打开，而 DOCX 格式可以用 Word 来打开。最后，「共享」就是 macOS 内置的系统级分享功能。

小结

Ulysses 复杂吗?

单个功能来看不复杂。例如同步、备份等在其它工具中令人头疼的事情，Ulysses 都帮你完成了。但它也绝不简单，只不过它的不简单，是因为写作这件事本身就不是你想的那样，提起笔写字就行。

我们花了一整章的篇幅，来剖析使用 Ulysses 的基本流程。先来了解 Ulysses 的全貌，搞清使用它的脉络，之后的章节深入到进阶技巧时，我们才不至于迷路。

等等，说是「使用 Ulysses 的基本流程」，但却偏偏对写作这一步一闪而过？当然不是因为在这一步中 Ulysses 无能为力，而是有太多精彩需要细细品味。接下来的一章，就看如何用 Ulysses 高效地写作。

我们下一章见！

1. 这种描述是为了尽可能简化概念，在定义上不完全准确。↩
2. 英文为 markup，本教材采用 Ulysses 的中文翻译。↩
3. Markdown 还有其它文本格式，这里仅以常见的 md 格式为例。↩